

מהמודרה 1

מקראה 1: הקדמה

התרגום הבא לקוח מתוך אור צלול ביותר, ספרו של זק הפאנצ'ן לאמה הראשון, לובסנג צ'וקי גיילצן (1570-1662), ההסבר הקלאסי על הנושא של מהמודרה. עבודה זו ניתנה למצוא בין חומרי ACIP, במסמך S5940. הלקט שלפנינו נמצא בדפים-01A-02A.

אור צלול לחלוטין

། །དགེ་ལུན་བཀའ་བརྒྱུད་རིན་པོ་ཆེའི་བཀའ་སློལ་ཕུག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རྩ་བ་རྒྱས་པར་བཤད་པ་
ཡང་གསལ་སྒྲོན་མི་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

בזאת מוכל אור צלול לחלוטין, ביאור מורחב על כתב המקור על מהמודרה, בהתאם למסורת היקרה שבעל פה של שושלת הגלוקפה.

། །ན་མོ་མ་རྩ་སྤྲུལ་ཡ།

אני קד למהמודרה.

། རབ་འབྲམས་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཡི་ཤེས་ནི།
། རྩུར་སྒྲིག་འཛིན་པའི་གར་གྱིས་རྣམ་རོལ་པ།
། བཀའ་རིན་གསུམ་ལུན་རྩི་བཅུན་སྒྲ་མ་ཡི།
། ཞབས་གྱི་པརྩོར་གུས་པས་ཕུག་བྱས་ཏེ།

אקוד ביראה לרגלי הלוטוס שלך,
מורי הקדוש, היקר,
המרקד במסווה של גלימה זהובה,
שהעניק לי את שלושת סוגי החסד -
אוצר החוכמה של אינספור הבודות כולם.

།དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀྱི་བཅུད།
 །མདོ་དང་རྒྱུད་སྡེ་རྒྱ་མཚོའི་སྤིང་པོའི་དོན།
 །གྲུབ་པའི་དབང་པོ་ཀུན་གྱིས་གཤེགས་པའི་བལྟལ།
 །ཕྱག་ཆེན་ཡང་གསལ་སྟོན་མི་བཤད་པར་བྱ། །

המאסטר של כל היגים שהלכו
 במסע אל המהמזורה.
 כאן אשפוך אור צלול על הטיפה הפנימית,
 לב המשמעות של כל האוקיינוס
 של הלימוד הפתוח וזה הסודי,
 שבלב המנצחים בכל שילוש הזמנים.

།འདིར་མཁས་པ་དང་གྲུབ་པའི་སྐྱེས་བུ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་སྟོལ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོའི་གདམས་པ་འཆད་
 །པར་བྱེད་པ་ལ་གསུམ། རྩོམ་པ་ལ་འཇུག་པའི་བྱ་བ། བརྩམས་པའི་གདམས་པ་དངོས་བཤད་པ།
 །བརྩམས་པ་ལས་བྱུང་བའི་དགོ་བ་བསྟོ་བའོ། ། དང་པོ་ནི།

כאן אמסור הנחיות למדיטציה על המהמזורה, בהתאם למסורתם של מתרגלים קדושים מן העבר.
 בספרי שלושה חלקים עיקריים:

- ההתחייבות לקחת על עצמי את המשימה של כתיבת ספר זה,
- הביאור בפועל והנחיות על התרגול שארשום כאן עבורכם,
- והקדשת החסד של חיבור זה שכתבתי.

והנה החלק הראשון.

།བདག་ཉིད་དམ་པའི་སྟོན་པ་དང་མཐུན་པར་བསྟན་པ་སོགས་ཀྱི་སྤྱིར་ཡུལ་བྱུང་པར་ཅན་ལ་ཕྱག་འཚལ་བ་
 །དང་། རྩོམ་པ་མཐར་སྦྱིན་པར་བྱ་བའི་སྤྱིར། རྩོམ་པར་དམ་བཅའ་སྤྱིར་སྟོན་པ་ལ། ར་མོ་མ་རྒྱ་
 །སྟོ་ལ།

אני קד למהמזורה. אני קד לאובייקט יוצא דופן זה, כדי להוות בעצמי דוגמה למי שהולך בעקבות הקדושים. וכדי
 להבטיח שאשלים משימה זו, אני מתחייב כאן להביאה לידי סיום. זה מבוסס באופן כללי בשורות הבאות:

།ཀུན་བྱུང་གྱུན་གྱི་རང་བཞིན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ།
 །དབྱེར་མེད་བརྗོད་བྲལ་སེམས་ཀྱི་རྟོ་རྟེའི་དབྱིངས།

།རྗེ་པར་སྟོན་མཛད་སྤྱོད་བདག་གྲུབ་པའི་རྗེ།
།སྐྱེ་མཛད་སྤྱོད་མཛད་ཞབས་ལ་གྲུས་པས་འདུད།

המהמודרה הלא היא חדורה בכול,
היא טבעם של כל הדברים.
מרחב היהלום הבלתי נפרד
של תודעה, מעבר למילים.
ביראת כבוד אשיק את ראשי
לרגליו של מורי שאין לו שני,
אדון בין היוגים, המציג את הלימוד
במערומו, בדיוק כמות שהוא.

།མདོ་རྒྱུད་མན་ངག་རྒྱ་མཚོའི་བཅུད་བསྐྱེས་ནས།
།ལེགས་པར་འདོམས་མཛད་དགེ་ལྷན་བཀའ་བརྒྱུད་པ།
།གྲུབ་མཚོག་རྣམ་བཤྲོ་ཡབ་སྐུ་གྱི།
།བཀའ་སློལ་ལྷན་རྒྱ་ཚེན་པོའི་གདམས་པ་གྱི།

אלך בעקבותיו של היוג הנשגב¹
דהרמה וג'רה ובני הרוחניים,
שמצו היטב את התמצית
מכל האוקיינוס של הלימוד
של הקגיו² ושל הגלוקפה,
ואעניק לכם כאן ספר זה של הנחיות
על התרגול של החותם הגדול.

།ཞེས་པ་སྟེ། ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ག་གཉིས་པོ་འདིའི་དོན་རྟོགས་དཀའ་བ་མིན་པའི་སྤྱིར་ཞེས་པར་མ་གྲིས་སོ། །

מאחר שאין קושי רב להבין את שני הפסוקים הנ"ל, לא ארחיב בהסבר עליהם.

¹ אפשר גם לתרגם מההסידהה

² ל "קגיו" יש משמעות כפולה: מסורת הקגיו הטיבטית, וגם מילולית: מסורת הלימוד". הפסוק מרמז על שתי המשמעויות.

מהמזורה 1

מקראה 2: היסוד

התרגום הבא לקוח מתוך אור צלול לחלוטין, ספרו של אק הפאנצ'ן לאמה הראשון, לובסנג צ'וקי גיילצן (1570-1662), ההסבר הקלאסי על הנושא של מהמזורה. עבודה זו ניתנת למצוא בין חומרי ACIP, במסמך S5940. הלקט שלפנינו נמצא בדפים 02A-04A.

གཉིས་པ་ནི།

זה מביא אותנו לקטגוריה השנייה.

འདི་ལ་སྒྲོར་དངོས་མཚུག་གསུམ་ལས།

ללימוד זה שלושה חלקים:
תרגולים מוקדמים, הנושא העיקרי והסיכום.

ཉི་བརྩམས་པའི་གདམས་པ་དངོས་བཤད་པ་འདི་ལ་གསུམ། སྒྲོར་བ་དང་། དངོས་གཞི་དང་།
མཚུག་གསུམ་ལས།

לקטגוריה של החלק העיקרי יש שלושה חלקים משלה: תרגולים מוקדמים, הנושא העיקרי והסיכום.

དང་པོ་ནི།

הנה הראשון מבין השלושה:

དང་པོ་བསྟན་དང་ཐེག་ཆེན་ལ།
།འཇུག་པའི་སྒོ་དང་གཞུང་ཤིང་ལྷིར།
།ཁ་ཅོམ་ཚིག་ཅོམ་མ་ཡིན་པའི།
།སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ནན་ཏན་གྱ།

מאחר שמקלט הוא הכניסה
אל תוך הלימוד של הבודהה,

והשאִיפה היא עמוד מרכזי
התומך בדרך הגדולה,
לא די למלמל מילים ככה סתם -
לך למקלט עם רגש עז בליבך,
וצור את השאיפה בכוונה רבה.

།སེམས་གྱི་ཚེས་ཉིད་མཐོང་བ་ཡང་།
།ཚོགས་བསལ་སྒྲིབ་སྐྱེད་ས་ལ་བལྟོས་པས།

על מנת שתוכל לראות
את טבעה של תודעתך,
עליך לאסוף את מכלול החסד
ולטהר כל עוולה מקרבך.

།ཡིག་བརྒྱ་འབྲུམ་ཙམ་ལྷུང་བཤགས་ནི།
།བརྒྱ་ཕྱག་གང་མང་སྟོན་བཏང་ནས།

טהר אם כן נדרים שהפרת
עם המנטרה בת 100 ההברות,
עשה 100,000 מנטרות,
ובצע מאה קידות -
וזאת פעמים רבות.

།དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་དང་།
།དབྱེར་མེད་ཚུ་བའི་སྒྲ་མ་ལ།
།སླིང་ནས་གསོལ་འདེབས་ཡང་ཡང་བྱ།

שוב ושוב שא תחינה, מעומק ליבך,
אל מורה הלב שלך,
זה שהוא בלתי נפרד מכל
הבידדות בעבר ובהווה,
ואלו שיבואו להבא.

།ཞེས་པ་སྟེ། སྟོབ་དཔོན་ཚེན་པོ་འཁྱི་པ། སྒྲ་མ་གསེར་གླིང་པ། རྩོ་བོ་ཚེན་པོ་ལྷ་ཅིག་སོགས་འཕགས་
ཡུལ་གྱི་མཁས་གྲུབ་མང་པོ་སྟེ་ནང་གི་བྱེད་པར་ཡང་སྐྱབས་འགོ་ནམ་དག་གི་སྟོན་པ་འབྱེད་ཅིང་། དེ་དང་
མཐུན་པར་རྗེ་བཙུན་ས་པའ་གྱིས།

החכמים רבים ויוגים שחיו בארץ מולדתם של האריות – כגון המורה הידוע Lama Serlingpa ,Shantipa והאל האחד Atisha, וכן גם אחרים, יצרו הבחנה בין הבודהיסטים ואלה שאינם בודהיסטים, על בסיס הליכה למקלט שנעשתה כהלכה. ו Sakyapa Pandita הלך בעקבותיהם, כשאמר:

སྐྱབས་འགོ་མེད་ན་ཚོས་པ་མིན།

מי שאיננו הולך למקלט
אינו מתרגל של הדדמה.

ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྐྱབས་འགོ་རྒྱུད་དང་འདྲིས་ངེས་ནན་ཉན་དུ་བྱིད་དགོས་ཏེ། དམ་པས་ཀྱང་”

כפי שנאמר, עלינו ללכת למקלט עם רגש רב, כך שיחלחל בכל הווייתנו. כפי שאמר Pa Dampa Sangye [כשאנשים פנו אליו לקבל את ברכתו]:

ལྗོ་སྒྲིང་བྲང་གསུམ་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་གཏོད།

ཁྱིན་རྒྱབས་ལུགས་ལས་འབྲུང་ངོ་དེང་རི་བ།

הו, אנשי דינגרי,
כאשר אתם מוסרים
את תודעתכם, ליבכם ו,גשמתכם
לשלושת היהלומים-
אתם מבורכים אוטומטית/

ཅེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར། དེ་བཞིན་དུ་མགོན་པོ་ཞི་བ་ལྷུས།

החכמים מתבטאים באותה הצורה ביחס לשאיפה להארה. כפי שאמר מאסטר שנטידווה:

ལྲང་རྒྱབ་སེམས་བསྐྱེད་གྲུར་ན་སྐད་ཅིག་གིས།

འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བསྐྱེས་པའི་ཉམ་ཐག་རྣམས།

འབད་གཤེགས་རྣམས་ཀྱི་སྲས་ཞེས་བཟོད་བྱ་ཞིང་།

འཇིག་རྟེན་ལྷ་མིར་བཅས་པས་ཕྱག་བྱར་འགྲུར། །

אף אם הם נדכאים ועדיין כלואים בגלגל,
אותם שפיתחו שאיפת הארה בליבם
בן רגע הופכים לילדים בעיני הנאורים,
ראויים לקידות של עולם ויושביו
וכל מלאכיו.

ཞེས་དང་། རྫོག་ཆེན་པོས་ཀྱང་།

וכפי שאמר אטישה הגדול:

ཐེག་ཆེན་ཆོས་སྒྲོར་འཇུག་འདོད་པས།
ལྷན་སེལ་གདུང་བ་ཞི་བྱེད་པ།
ཉི་ཟླ་ལྷ་བུའི་བྱང་ཚུབ་སེམས།
འབྲས་ལ་པར་འབད་པས་སྐྱི་ཡང་རུང་།

השאיפה להארה היא כמו החמה
המסלקת את העלטה;
השאיפה להארה היא כמו הלבנה
המצננת את העינוי הצורב.
אם חפץ אתה לעבור
בשערה של הדרך הגדולה,
צור את השאיפה בליבך,
גם אם יידרשו לך לשם כך
עידנים רבים של מאמץ.

ཞེས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་འཇུག་སྒོ་དང་། དེར་མ་ཟད། རྣམ་སྤང་མངོན་བྱང་དུ་ཡང་།

השאיפה להארה היא השער לחפצים להיכנס לדרך הגדולה. ולא רק זה. כפי שנאמר בטיהור של ויירוצ'אנג:

གསང་བ་པའི་བདག་པོ།
ཐམས་ཅད་མཐུན་པའི་ཡི་ཤེས་ནི་
སྤོང་རྗེའི་ཚུ་བ་ལས་བྱང་བ་ཡིན།
བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་གྱི་རྒྱ་ལས་བྱང་བ་ཡིན།
ཐབས་གྱི་མཐར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ནོ། །

הו, אדון של הסוד, חוכמת ידע-כול
באה משורשה – החמלה;
היא באה מסיבתה – השאיפה;
הו, אדוני, חמלה ושאיפה
הן מטרתה הסופית של שיטה.

ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཐེག་ཆེན་གྱི་གཞུང་ཤིང་ཡིན་པས། སྤྱིར་ན་གངས་རིའི་བློད་གྱི་གྲུབ་མཐའ་སོ་སོའི་
འབྱུང་ཁུངས་གྱི་དམ་པ་ཐམས་ཅད་ཟབ་བྲིད་ཅི་འཆད་དམ་བསྒྲུམ་པའི་སྲོན་འགྲོར། སྐབས་འགྲོ་སེམས་

བསྐྱེད། མཚུལ། རྩོམ་སྐབས། ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་རྣམས་ལ་འབྲིན་བཞིའི་ཐ་སྐྱོད་མཛད་ནས་ཕྱག་
བཞེས་མི་མཐུན་པ་མིན་ཅིང་།

וזה אכן כך. בהיותה עמוד התווך של הדרך הגדולה, אפשר לומר באופן כללי שהשאיפה להארה היא המקור הנשגב של כל שיטה פילוסופית, כאן בארץ השלגים. ובכל אחת מן המסורות השונות, המקלט, השאיפה, הגשת המנדלה, תרגול וג'רסטווה והיוגה של הלאמה מוסכמים על כולם כאימון מקדים הולם שקודם לכל הסבר ומדיטציה על כל תרגול מעמיק, ולכן הן מכונות בשם "ארבע ההנחיות".

བྱང་པར་སྐྱགས་སྐྱ་མིན་གྱི་གདུལ་བྱའི་མཚོག་རྣལ་འབྱོར་གྱི་དབང་ཕྱག་མིན་ལ་རས་པས་ནི། ཐོག་མར་
བྱམས་སྐྱིང་རྗེ་བྱང་ཚུབ་གྱི་སྐབས། རིས་འབྱུང་ལས་འབྲས། འཆི་བ་མི་རྟག་པ་བསྐྱོམས་ཤིང་འདོམས་
པར་ཡང་མཛད་དེ། རི་སྐྱད་དུ་”

זוהי גם עצתו של מילרפה, אדונם של היוגים, המתרגל שאין לו אח ודוגמה של הדרך הסודית הכי נעלה. הוא אומר שלמן ההתחלה, עלינו למדוט על אהבה וחמלה, השאיפה, תפנית, חוקי הקארמה ותוצאותיה, ועל מוות וארעיות. מילרפה גם סיכם את כל אלו במילים הבאות:

།ང་མི་ཁོམ་བརྒྱད་ལ་འཇིགས་འཇིགས་ནས།
།མི་རྟག་འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱོམས།
།ལས་རྒྱ་འབྲས་ཚོས་ལ་ནན་ཏན་བྱས།
།སྐྱབས་དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལ་སྐྱོ་ཕྱགས་གཏད།
།ཐབས་བྱང་ཚུབ་སྐབས་ལ་རྒྱད་སྐྱུངས་པས།
།བག་ཚགས་སྐྱིབ་པའི་རྒྱན་ལམ་བཅད།
།སྐྱང་བ་ཅི་སྐྱང་སྐྱུ་མར་རྟོགས།
།ད་ངན་སོང་གསུམ་ལ་ཉམ་ང་མིན།

שרוי באימה מפני המחשבה
על שמונת סוגי הסבל,
הרהרתי בארעיות, בסבל של קיום בגלגל,
יגעתי ללמוד על קארמה - חוק המעשה והתוצאה,
מסרתי ליבתי למקלט - לשלושת היהלומים היקרים,
אימנתי את תודעתי בשיטה - השאיפה להשיג הארה,
גדעתי את זרעיי הקארמיים - הזרם של מכשולים,
הבנתי את המופע, - לראותו כאשליה,
וכעת אינני חושש יותר
מנפילה לעולמות הנחותים.

།ཅེས་དང་།

והוא גם אמר:

།དགོ་དང་མི་དགོའི་ལས་རྣམས་ལ།
།རྒྱ་འབྲས་དག་པར་མ་བསམས་ན།
།ངན་མོང་སྐྱུག་བསྐལ་མི་བཟོད་པས།
།སྤ་ཞིང་སྤ་བའི་རྣམ་སྤྲིན་ལ།
།བག་ཡོད་དྲན་པས་ཟིན་གྲང་འཚེ།

אם לא אשכיל להרהר היטב
במעשׂיי הטובים והרעים,
והבנת התוצאות שגרמת,
הכאב שאפגוש במחוזות הנחותים
יהיה בלתי נסבל לחלוטין.
מצא דרך להספיג את תודעתך
במודעות אשר מבחינה
אפילו בצורות הכי עדינות
של ההבשלות של קארמה.

།ཅེས་པ་དང་།

וגם אמר:

།འདོད་ཡོན་ལ་སྦྱོན་དུ་མ་བལྟས་ཤིང་།
།ཞིན་པ་ནང་ནས་མ་ལོག་ན།
།འཁོར་བའི་བཙོན་ར་མི་སྦྱོལ་བས།
།ཐམས་ཅད་སྤྱུ་མར་ཤེས་པའི་སྦྱོས།
།ཀུན་འབྱུང་གཉེན་པོ་བསྐྱེན་ཡང་འཚེ།

אם אינך מסוגל לראות כבעיה
את האובייקטים של החושים,
אם אינך מואס, מעומק לבך, בכל אחיזתך -
לעולם לא תשתחרר מגלגל הכאב.
ועל כן, בתודעה אשר רואה
את כל הדברים כאשליה,
מצא אנטידוט שאותו תיישם
לאמת של מקור הסבל.

|ཅེས་པ་དང་།

וגם אמר:

འགྲོ་བྱུག་སེམས་ཅན་པ་མ་ལ།
|བྲས་པ་རྒྱན་དུ་མི་གཞོན།
|ཐེག་པ་དམན་པར་གོལ་བའི་སྐྱོན།
|དེ་ཕྱིར་བརྟེ་བ་ཆེན་པོ་ཡིས།
|བྲང་ཆུབ་སེམས་ལ་བསྐྱབ་ཀྱང་འཚེལ།།

אם לא תשכיל לגמול על חסדו
של אימותיך ושל אבותיך -
החיים בכל ששת היקומים,
תהיה זו שגיאה שאותך תוריד
לדרך שהיא פחותה.
ועל כן שאף, באהבה גדולה,
לאמן את עצמך בשאיפה להארה.

ཅེས་སོགས་ལམ་རིམ་ཇི་ལྟར་བ་བཞིན་དུ་གསུངས་སོ། ། །རྗེ་བརྩམས་ཀྱི་རྗེས་འཇུག་གི་གཙོ་བོ་བཀའ་ཕྱག་ཆུ་བོ་
གཉིས་འབྲེས་ཀྱི་སྲོལ་འབྲེད་དུ་གསུངས་པོ་རིན་པོ་ཆེས་ཀྱང་། ། །དུགས་པོ་ཚོས་བཞིན་གྲགས་པར།

מה שמילרפה אומר לנו כאן הוא בדיוק הדבר אשר מתואר בכל ספר על שלבי הדרך להארה. זה גם דומה לתרגוליים מסויימים לפיתוח התודעה שנלמדו על ידי הקדמפה.
Dakpo Rinpoche [Gampopa], תלמידו הראשי של מילרפה הקדוש, ייסד שיטה שמיוגה את שתי השושלות של הקדמפה, ביחד עם המהמודרה, וידועה בשם "ארבע הדהרמות של דקפו".

སྐོ་ཚོས་སུ་འགྲོ་བ།
|ཚོས་ལམ་དུ་འོངས་པ།
|ལམ་འཇུག་པ་སེལ་བ།
|འཇུག་པ་ཡི་ཤེས་སུ་འཆར་བ།

חקור את התודעה בתור דהרמה,
הפוך את הדהרמה לדרך,
סלק מן הדרך השקפה שגויה,
והפוך השקפה שגויה לחוכמה.

བཞི་པོའི་རྒྱུ་བཤད་བཀའ་བཀའ་མཐུན་སྒྲིབ་བཞིན་ཡིན་ནོ། །

התיאור המפורט של ארבע אלו דומה לתרגול של לו ג'ונג.

དེ་བཞིན་དུ་རྗེ་འཇིན་པ་ཚེན་པོ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས། ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་དུ།

דברים דומים נאמרו על ידי נושא היהלום הגדול Drakpa Gyeltsen, ביצירתו שחרור מארבע אהיות:

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཚེས་པ་མིན།

འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན།

འབདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན།

འཇིན་པ་བྱང་ན་ལྟ་བ་མིན།

אדם האחוז בחיים האלו - אינו מתרגל את הדהרמה.
אדם האחוז בחיי הגלגל - טרם עשה תפניות.
אדם האחוז בלדאוג לעצמו - לא יכול להיקרא בודהיסטווה.
ואדם האחוז בדברים - השקפת עולמו שגויה.

ཅེས་རྣམ་བཅད་ལ་སྡོག་སྡོག་སྒྲིབ་བཞི་དངོས་སུ་བསྟན་ནས་ཡོངས་གཙོ་ལ། ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་གཉིན་པོར།

དལ་འབྱོར་མི་རྟག་པ་ངན་འགྲོའི་སྡོག་བསྡུལ་བསམས་པ་སོགས་སྐྱེས་བུ་རྒྱུ་དང་།

לאחר ש Drakpa Gyeltsen מנה את ארבע התכונות השליליות שמהן עלינו להימנע, הוא עובר למנות את מצבי התודעה החיוביים שפועלים כאנטידוט לאלו.

הוא אומר שכאנטידוט לאחייזה בחיים האלו עלינו להרהר

- עד כמה זה קשה למצוא זמן ומקום לתרגל;
- כיצד כל הדברים הם חולפים;
- על הסבל שבו נתנסה אם נלך לעולמות הנחותים;

ועוד מדיטציות אשר משותפות לבעלי היכולת הפחותה.

འཁོར་བ་ལ་ཞེན་པའི་གཉིན་པོར། འཁོར་བ་མཐའ་དག་སྡོག་བསྡུལ་གྱི་རང་བཞིན་ཅན་དུ་ཤེས་པར་

བྱས་ནས། ལམ་བསྐབ་པ་གསུམ་ལ་སློབ་དགོས་པ་དང་།

כאנטידוט לאחייזה בחיי הגלגל

- עלינו להבין שכל דבר בגלגל הוא בעצם סבל,
- ואז להשיג שליטה בדרך של שלושת האימונים.

རང་གཅིག་སྤྱི་ཞི་བདེ་དོན་གཉེར་གྱི་གཉེན་པོར་བྱམས་སྦྲིང་རྗེ་བྱང་རྒྱབ་གྱི་སེམས་སྦྱོམ།

כאנטידוט לרצון להשיג שלוה ואושר לעצמנו בלבד, עלינו לעבוד לפתח אהבה, חמלה ואת השאיפה להארה.

འཁོར་བའི་རྩ་བ་བདག་འཛིན་གྱི་གཉེན་པོར། བཀའ་བློན་དང་ཚོས་གྱི་

བདག་མིང་སྦྱོམ་དགོས་པར་གསུངས་པ་ཡིན་ནོ། །

ולבסוף הוא אומר שכאנטידוט לאחיה באני בעל קיום עצמי, עלינו להשיג הבנה טובה של העדר עצמיות לאדם ולחלקיו.

དེ་ལྟར་ན་མདོ་རྒྱུད་ཚད་ལྡན་གྱི་བསྟན་བཅོས་རྒྱ་བོད་གྱི་མཁས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་གྱིས་ལམ་དེ་དག་ལ་ཡང་

དག་པར་བསྟུགས་པས།

דבר זה עצמו תוכל למצוא בביאורים המוסמכים של הלימוד הפתוח והסודי כאחד – כל חכם גדול וכל יוגי בהודו ובטיבט, התייחס בכבוד הראוי לשלבים אלו של הדרך.

སྡོན་འགྲེའི་སྐབས་སུ་བཤད་ཀྱང་སྡོན་འགྲེའི་སྐབས་དུ་མ་སེམས་པར་དངོས་གཞི་དང་ཟུང་འབྲེལ་དུ་ཉམས་སུ་གྲང་བར་བྱ་ཞིང་།

ולכן, למרות שאימונים אלו מוסברים בחלק שמוקדש לאימונים מוקדמים, אסור שנחשוב לעצמנו "אלו רק אימונים מוקדמים". יש ליישם אותם בתרגולנו, במקביל לאימונים העיקריים, ולשלב אותם יחד.

སྤྱིར་སེམས་གྱི་ཚོས་ཉིད་མདོན་སུམ་དུ་མཐོང་བ་ཚོགས་རྒྱ་ཚེན་པོ་གསོག་པ་དང་། ལྷིག་སྦྱིབ་སྦྱོ

ང་བ་ལ་རག་ལས་པས་སྤུན་མཚམས་ཀྱན་ཏུ་བསག་སྦྱང་ལ་འབད།

באופן כללי, היכולת שלנו לראות ישירות את המציאות של טבע האמיתי של התודעה שלנו, תלויה בצבירת מכולל עצום של קארמה טובה, ובסילוק וטיהור כל הזוהמה של מעשינו השליליים וכל המכשולים.

བྱང་པར་སྦྲིང་པོ་རྒྱན་ལས།

ויותר ספציפית, נאמר ב עיטור של הלב:

ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་ཚོག་བཞིན།

ཉི་ཤུ་ཚ་ནི་རེ་རེ་བརྒྱས།

ལྷུང་སོགས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་འགྲུར་བས།

།འཕེལ་བ་རུ་ནི་མི་འགྱུར་ཅིས།
 །གྲུབ་པ་མཚོག་རྣམས་གྱིས་བཤད་པས།
 །ཐུན་མཚམས་སུ་ནི་སྦྱོད་པར་བྱ།
 །འབྲུམ་སྤག་རུ་ནི་བརླུས་གྱུར་ན།
 །རྣམ་པར་དག་པའི་བདག་ཉིད་འགྱུར། །

אם אומרים את המנטרה בת 100 ההברות
 כפי שנאמר בטקס הקדוש,
 21 פעמים מידי יום -
 אומרים לנו היוגים הנעלים
 ש"מצבור נדרינו השבורים מתברך",
 כלומר - הקארמה לא תתעצם.
 אם נאמר מנטרה זו בין הישיבות
 עד שנגיע ל-100,000 מנטרות
 נהפוך ליצור טהור.

།ཅིས་ཉིན་བཞིན་ཉི་ཤུ་རྩ་དེ་བརླུས་ན་ལྷུང་བའི་འཕེལ་ཁ་འཆད་ཅིང་། ། འབྲུམ་བརླུས་ན་རྩ་ལྷུང་ཡང་འདག་པར་
 །གསུངས་པས་

מה שנאמר כאן הוא שאם אומרים את המנטרה 21 פעמים מידי יום, אנו מפסיקים לצבור את הריבית היומית מנדרינו
 השבורים. וכן נאמר שאם נאמר 100,000 מנטרות כאלו, נוכל לטהר אפילו מפלות בסיס.

།དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྒོམ་བརླུས་ལ་བརྩོན་པ་དང་། ། གཞན་ཡང་ལྷུང་བཤགས་བརྒྱ་ལྷག་དང་བཅས་པ་སོགས་
 །སྒོབས་བཞི་ཚང་བའི་བཤགས་བསྐྱུ་ལ་ནན་ཏན་སྦྱིང་པོར་བྱའོ། །

לכן חשוב להשקיע מאמץ בתרגול המדיטציה והאמירה של וג'רסטווה. אך על מנת לטהר את נדרינו השבורים, יש
 גם לעשות וידי רציני ומעומק הלב, ולהבטיח שנתרסן. יש לעשות זאת בליווי ארבעת הכוחות, ובליווי מאה קידות.

།དེ་ནས་འདི་ཕྱི་འི་དགོ་ལེགས་ཐམས་ཅད་གྱི་འབྱུང་གནས། ། རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་གྲུབ་པའི་དབང་པོ་ཐམས་ཅད་
 །གྱི་རྣམ་ཐར་བཀའ་དྲིན་གསུམ་ལྡན་གྱི་རང་གི་རྩ་བའི་སྤྲུལ་

המקור של כל חסד בחיינו אלה, ובכל חיינו הבאים - זה שהוא עצם ההתגלמות של כל הבודהות המנצחים, של כל
 בנייהם ובנותיהם וכל מאסטר שחי בכל הזמנים, זה שהעניק לנו את שלושת סוגי החסד, הוא מורה הלב שלנו.

།དེ་ཉིད་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་དང་དབྱིར་མིད་དམ་དགོན་མཚོག་གསུམ་འདུས་པའི་བདག་ཉིད་
 །དུ་མོས་ནས་

חיוני הדבר שנאמין שמורה זה הוא בלתי נפרד בטבעו מכל הבוהות של כל שלושת הזמנים – עבר, הווה ועתיד –
ושמורה זה הוא עצם המהות של הצירוף של שלושת היהלומים היקרים.

ལྷན་སྐྱབ་ཅེས་པའམ། ལམ་ཟབ་སྐྱ་མའི་རྣལ་འབྱོར་བསྐྱོམས་ཏེ།

מדיטציה זו ידועה בשם "התרגול של הלאמה", או במילים אחרות, "התרגול המעמיק של גורו יוגה".

སླིང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ཡང་ནས་ཡང་དུ་རྒྱན་མི་འཆད་པར་བྱིང་པ་ནི་གནད་གྱི་དོན་
པོ་སྟེ།

לבוא בתחינה אל הלאמה, שוב ושוב ומעומק ליבנו, ממעמקי ההווייה הפנימית שלנו, ובזרם בלתי פוסק – זוהי הנקודה
החשובה ביותר של התרגול שלנו.

རྩོ་བོ་ཆེན་པོ་ལ་ཨ་ཉི་ཤ་གདམས་ངག་ལྷུ་ཞེས་སྐད་ཆེན་པོས་ལྷུས་པ་ན།

כיצד נוכל לדעת שזוהי אכן הנקודה החשובה ביותר? משום אותו אירוע שבו מישהו פנה בצעקה אל המאסטר הגדול
ואמר "אטישה, אטישה, אני צריך ממך עצה!" והמאסטר צחק וענה:

ཉི་ཉི་ཁོ་བོ་ལ་རྣ་བ་ལྷ་བཟང་པོ་བདོག་སྟེ་གདམས་ངག་བྱ་བ་དད་པ་ཡིན་དད་པ་དད་པ།

בעצם, האוזניים שלי עובדות בסדר גמור!
העצה היחידה שיש לי בשבילך היא
אמונה, אמונה, אמונה.

ཞེས་གསུངས་ཤིང་། ཆོས་རྗེ་ས་པཎ་གྲིས་ཀྱང་།

וכך גם אמר האדון של הדהרמה, Sakya Pandita

འདིས་ན་དབང་བསྐྱར་ཐོབ་པའི་མིས།
འདོན་མཚོག་གསུམ་པོ་སྐྱ་མ་རུ།
འདུས་པར་མཐོང་ནས་སྐྱ་མ་ལ།
གསོལ་བ་བཏབ་ན་བྱིན་རྒྱབས་འཇུག།

אנשים אשר קיבלו העצמה
צריכים לראות בלאמה שלהם
התגלמות של שלושת היהלומים,
ואז להתחנן לעזרת הלאמה -
אזי תזרום ברכתם אל קרבם.

ཅེས་གསུངས་ཤིང་། དམ་པས་ཀྱང་།

Pa Dampa Sangye וכך אמר

། ལྷ་མས་བསྐྱེལ་ན་གང་འདོད་གནས་སུ་སླེབ།
། ཀྱང་སྤར་མོས་གྲུས་སུལ་ཅིག་དིང་རི་བ། །

כאשר אתם נישאים
על ידי הלאמה שלכם,
תוכלו להגיע לכל מקום שתחפצו.
בתמורה לשירותם, אנשי דינגרי,
הגישו להם כל כבוד שיש.

ཅེས་པ་དང་། རྗེ་བཙུན་མིད་ལས་ཀྱང་།

ולוהוסיף על כך, מילרפה הקדוש אמר:

། ལྷོན་པ་ཁྱོད་དབུས་སུ་བཞུང་ཅོན།
། རེས་འགའ་ལྷ་མའི་སྤང་བ་འཆར།
། ལྷ་མའི་སྤང་བ་ཤར་ཅོན།
། འབྲུལ་མེད་སྤྱི་བོར་གསོལ་བ་ཐོབ།
། བརྗེད་མེད་སྤིང་གི་དགྲིལ་དུ་སློམས། །

כאשר אתה שם את המורה¹ על ראשך,
הוא מופיע לפעמים בדמות הלאמה שלך.
בכל פעם שדמות הלאמה מופיעה,
שאתחינה ללאמה אשר על ראשך
שלא ייפרד ממך לעולם,
ואז משוך אותו אל קרבך,
לעבר מרכז לבך,
והישאר שם במדיטציה,
ברצף, ללא הפוגה.

¹ המילה הקלאסית למורה, [STON PA], מתייחסת לעיתים קרובות לבודהה עצמו, כפי שאנו פוגשים כאן.